**歸仁國中營養午餐菜單\_永豐食品工廠 單位公克/1人份 第12週**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜1 | 主菜2 | 副菜1 | 副菜2 | 湯 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜 | 油脂 | 水果 | 總熱量 |
| 11/16 | 一 | 白飯 | 紫蘇梅燒雞 | 鐵板銀芽豬柳 | 海帶三絲 | 炒青菜 | 玉米粒蛋花湯 | 5.1 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 715 |
| 食材 | 白米100 | 高麗菜15雞丁45梅漬適量 | 豆芽菜15洋蔥絲5豬柳35 | 海帶絲15紅k絲15筍絲15 | 時令青菜70 | 玉米粒10雞蛋15 |
| 11/17 | 二 | 川島香鬆飯 | 蘑菇醬豬排 | 紹子蒸蛋 | 小黃瓜炒甜不辣絲 | 炒青菜 | 筍絲雞湯 | 5.1 | 2.2 | 1.5 | 2.6 | 0 | 729 |
| 食材 | 香鬆適量白米100 | 豬排35洋蔥10蘑菇醬適量 | 絞肉10雞蛋35 | 小黃瓜40甜不辣絲10 | 時令青菜70 | 筍絲15雞丁10 |
| 11/18 特餐日 | 三 | 香菇燜飯 | 椒鹽翅小腿\*2 | 西芹炒豆干 | 白玉照燒花枝丸 | 炒青菜 | 青木瓜排骨湯 | 5 | 2 | 1.5 | 2.7 | 0 | 803 |
| 食材 | 香菇10白米100肉絲10 | 翅小腿\*2椒鹽適量 | 西芹30豆干35 | 白蘿蔔40花枝丸10柴魚片適量 | 時令青菜70 | 青木瓜10排骨15 |
| 11/19蔬食日 | 四 | 小米飯 | 柳葉魚\*2 | 海結滷油豆腐 | 刺瓜炒蛋 | 炒青菜 | 枸杞紅棗銀耳 | 5 | 2.2 | 1.5 | 2.8 | 0 | 758 |
| 食材 | 白米90小米10 | 柳葉魚\*2 | 海結20油豆腐30 | 刺瓜40雞蛋30 | 時令青菜70 | 紅棗5銀耳10枸杞適量 |
| 11/20 | 五 | 胚芽飯 | 番茄燒雞 | 梅干冬瓜排骨 | 螞蟻上樹 | 炒青菜 | 薑絲海芽湯 | 5.6 | 2 | 1.5 | 2.5 | 0 | 721 |
| 食材 | 白米90胚芽米10 | 番茄20雞丁45 | 梅干5冬瓜20排骨35 | 冬粉10高麗菜20木耳5紅k5 | 時令青菜70 | 薑絲0.5海芽5 |

**一年級供應商：康立 二年級供應商：聯利 三年級+素食供應商：永豐**